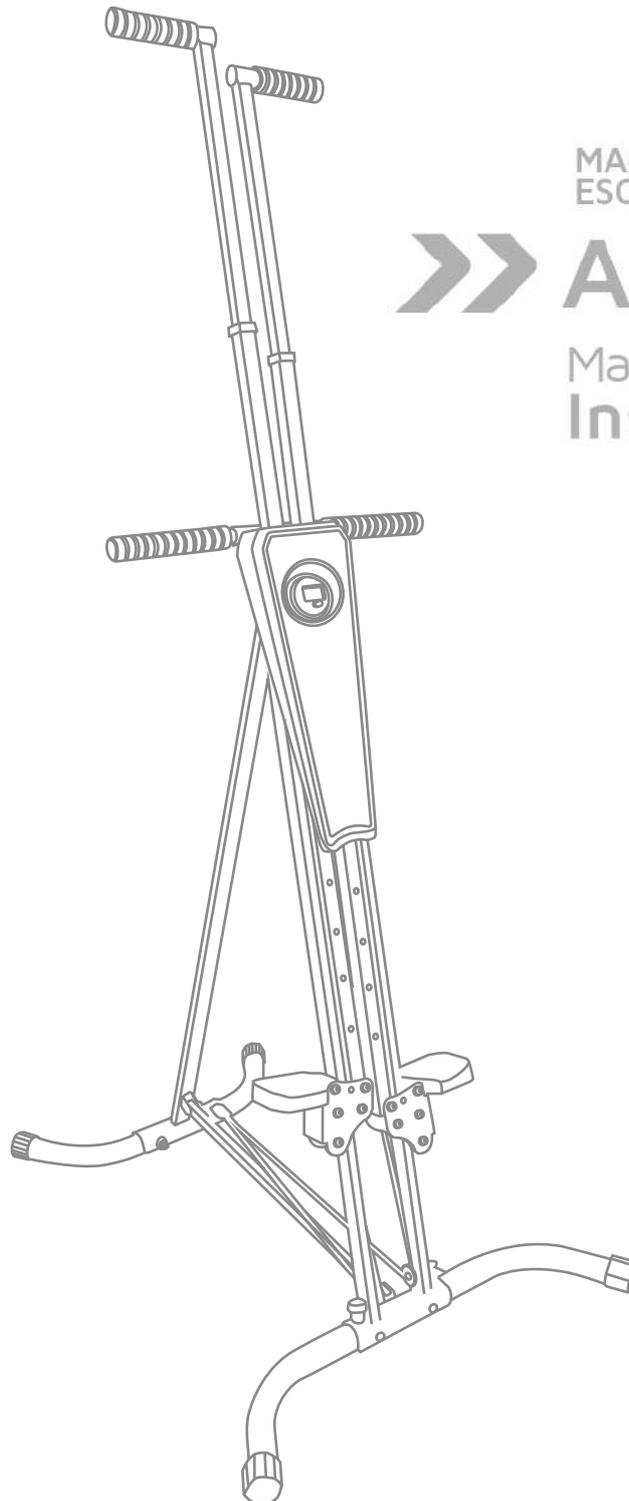


RANDERS[®]
LA VIDA ES MOVIMIENTO



MAQUINA
ESCALADORA

>> ARG-917

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad.....	
Gráfico de despiece.....	
Listado de piezas.....	
Instrucciones de armado.....	
Cómo subirse al producto.....	
Instrucciones del monitor.....	
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	
Garantía.....	



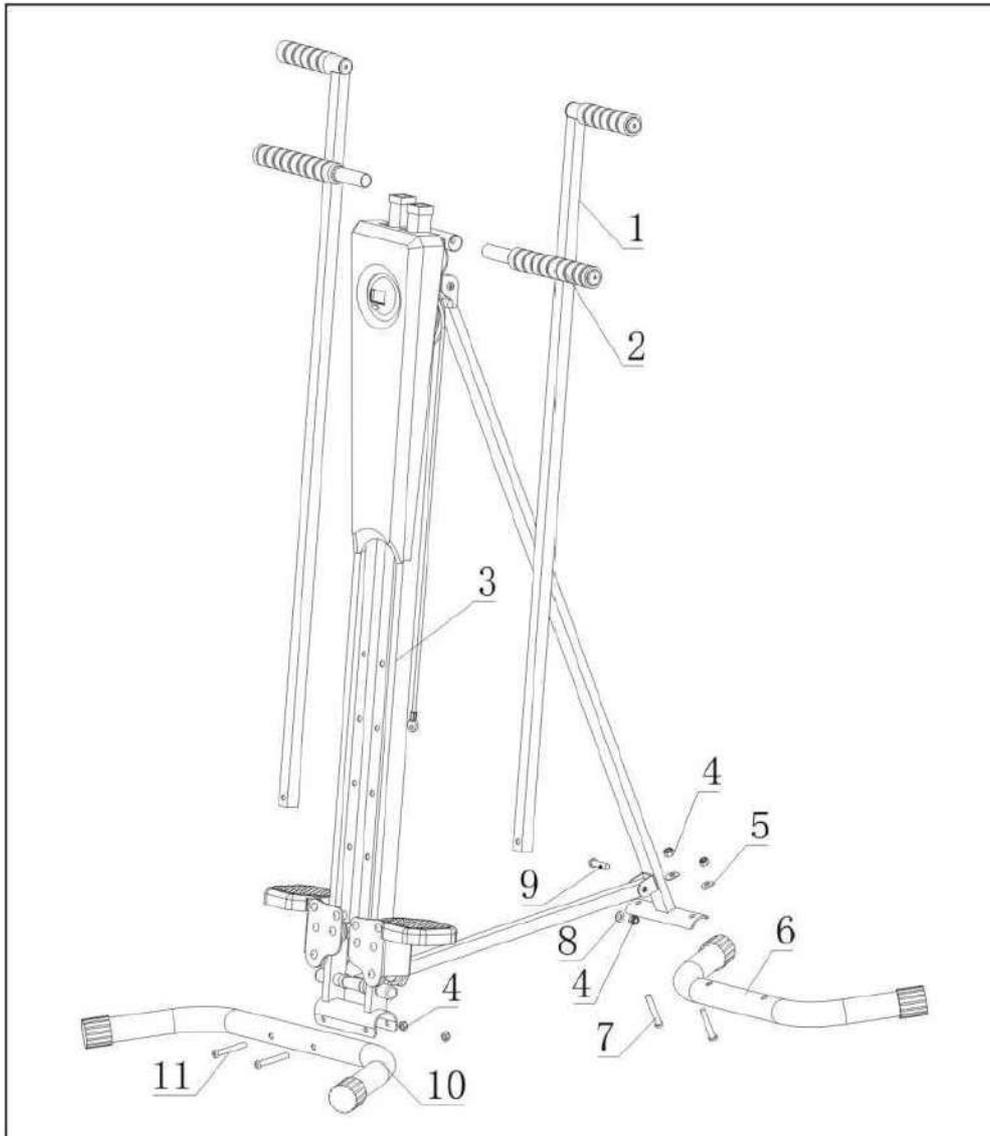
INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar el producto.

1. Ensamble la máquina exactamente como las instrucciones indican.
2. Revise todos los tornillos, tuercas y otros elementos antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese esté en condiciones seguras.
3. Ubique el producto en un lugar seco y aléjelo de la humedad y el agua.
4. Coloque un protector en el piso (por ejemplo, una alfombra de goma, tablón de madera, etc.) debajo de la máquina en la zona de montaje para evitar tierra y otras cosas.
5. Antes de comenzar a entrenar, quite todos los objetos cercanos a un radio de 2 metros del remo.
6. No use artículos de limpieza abrasivos para limpiar el producto, sólo utilice las herramientas dadas para construir o reparar las piezas de la escaladora ARG-917. Limpie las gotas de sudor al finalizar el entrenamiento.
7. Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o exceso del mismo. Consulte a un médico especialista antes de hacer un programa de entrenamiento. Él puede establecer el ajuste para que pueda tener un examen preciso después del entrenamiento.
8. Sólo entrene en la máquina de la manera adecuada. Solo use las piezas de repuesto por reparaciones necesarias.
9. Esta máquina puede ser utilizada por solo una persona a la vez.
10. Vístase con ropa y zapatillas adecuadas para el entrenamiento.
11. Si tiene síntomas de mareo, enfermedad u otros, por favor pare el entrenamiento y póngase en contacto con un médico.
12. Personas como niños o discapacitados deben usar el producto en presencia de otra persona que pueda brindarle ayuda y auxilio.
13. El poder de la maquina crece con el aumento de velocidad, y viceversa. La escaladora ARG-917 está equipada con un botón que ajusta la resistencia del mismo.
14. El peso máximo del usuario es de 100 Kg. /220 Lbs.



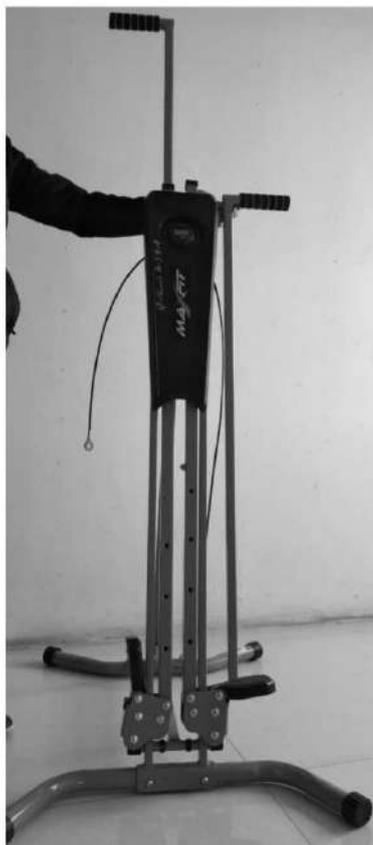
GRAFICO DE DESPIECE



LISTA DE PARTES

NO	Parte	QTY	NO	Parte	QTY
1	Varas izq/der	2	7	Tornillo	2
2	Manillar	2	8	Junta	1
3	Estructura	1	9	Tornillo	1
4	Tuerca	5	10	Pie delantero	1
5	Junta	2	11	Tornillo	2
6	Pie trasero	1	12	Destornillador	1
			13	Llave inglesa	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO



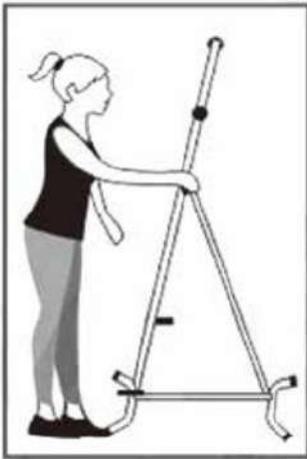
CÓMO SUBIRSE AL PRODUCTO

1) Agarre el manubrio derecho con la mano correspondiente.

2) Sin soltar la mano coloque el pie correspondiente en el pedal derecho.

3) Escale y agarrare el manubrio superior con la mano izquierda.

4) Finalmente coloque el pie izquierdo en el pedal. Luego coloque su mano derecha por sobre la izquierda y repita.



ADVERTENCIA: POSICIONAMIENTO ADECUADO



Evite estas posiciones por su propia seguridad, no retroceda demasiado o podría caer con la unidad. También evita estar demasiado cerca o accidentalmente puedes golpearte la cara.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Función:

TIME 0:00 ~ 99.59

COUNT 0~9999

T-COUNT 0~9999

CAL 0.0~9999

1. Manual de operaciones

MODO

Presione este botón para seleccionar la función y el modo, en el modo BLOQUEO, mostrará circularmente lo siguiente Programas: COUNT-TIME-T-COUNT-CAL-COUNT

Mantenga presionado este botón, los datos se borrarán (excepto T-COUNT).

2. Montaje y mantenimiento

Instalar una batería LR 44 en primer lugar.

Cambie la batería si la señal no es clara después de un uso prolongado.

No lo coloque bajo la luz solar directa durante un largo período de tiempo.



1. En su lugar, utilice pilas nuevas si la señal no está clara.
2. Por favor, no mezcle la batería usada con la nueva.
3. Cuando saque la batería, espere un minuto y luego instale la nueva.
4. Si todavía no hay señal después de instalar las baterías nuevas, verifique la conexión de la línea.



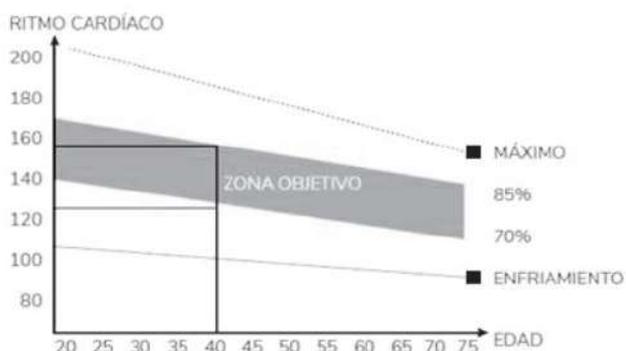
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intensivo

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.



Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

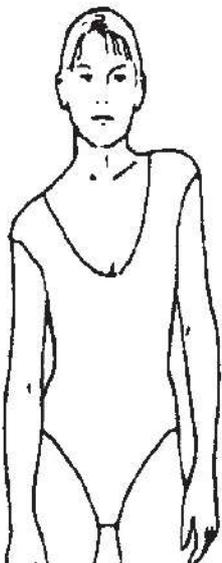
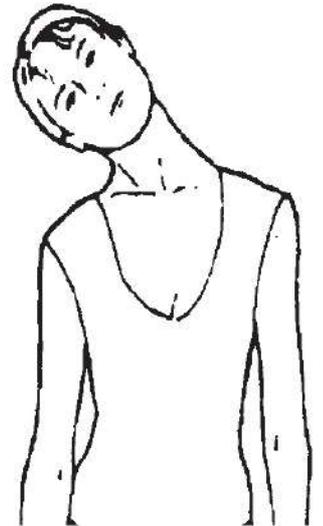
Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



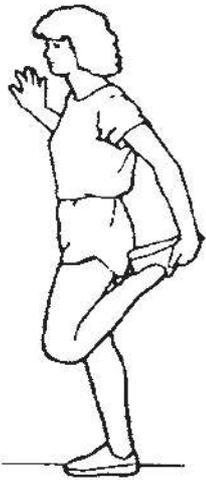
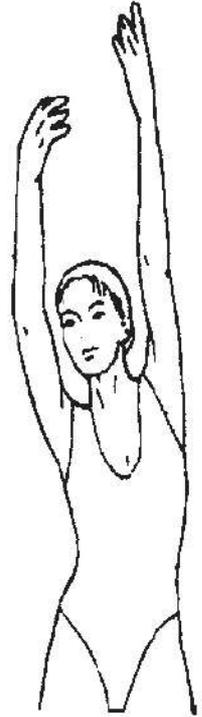
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



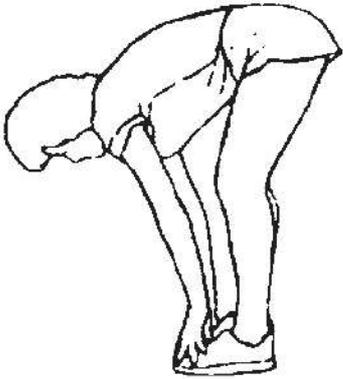
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



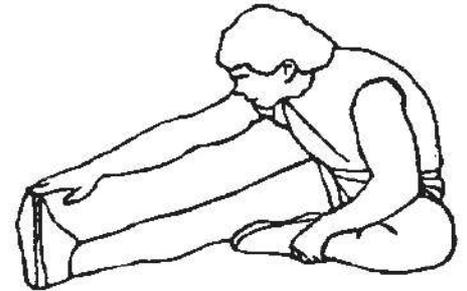


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

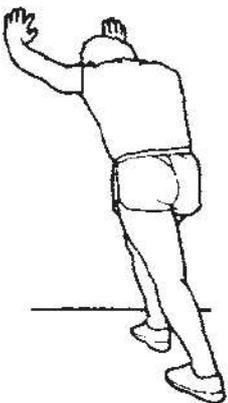
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



GARANTÍA Y SERVICIO TÉCNICO

RANDERS®

La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net



-Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

-RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuélet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: garantiapostventa@argentrade.net / sat@argentrade.net

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argentrade.net - www.argentrade.net

